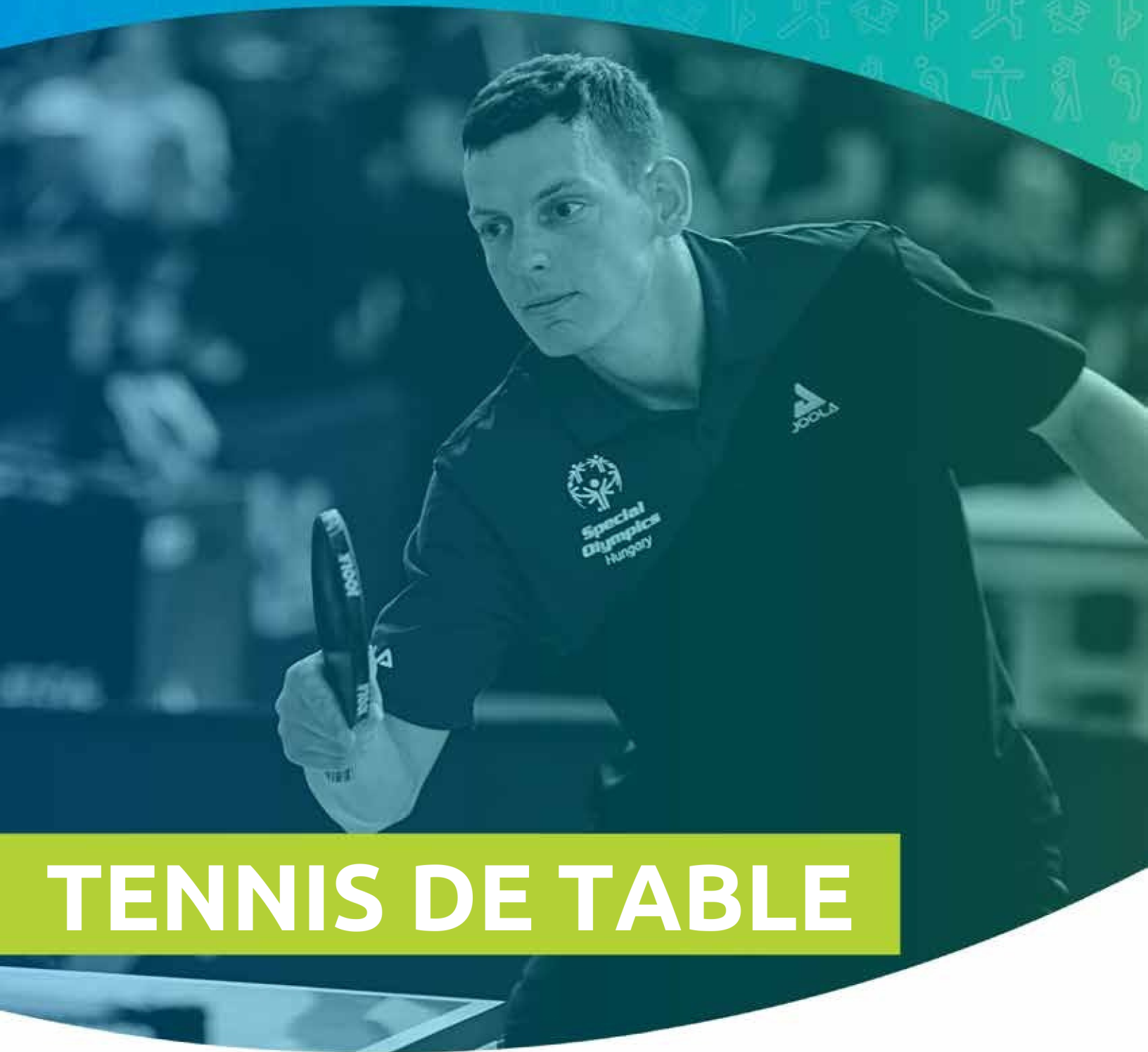


GUIDE DE RÉCUPÉRATION



TENNIS DE TABLE

***Special
Olympics***





Special Olympics **Health**

MADE
POSSIBLE BY **Golisano** FOUNDATION

Cette ressource est fournie en vertu de l'accord de coopération #NU27DD001156 conclu avec les Centres pour le Contrôle et la Prévention des Maladies (Centers for Disease Control and Prevention – CDC), principale agence fédérale des États-Unis en matière de protection de la santé publique. Leur contenu relève de la responsabilité de Special Olympics et n'est pas nécessairement représentatif du point de vue des CDC.

Instructions de récupération

Une fois votre entraînement, votre exercice ou votre séance de sport terminé(e), il est indispensable de récupérer. Une bonne récupération permet à votre corps de retourner progressivement à un état de repos.

Une récupération typique inclut :

1. Une activité en aérobic
2. Un étirement statique

L'activité en aérobic lors d'une récupération devrait avoir une intensité réduite. Il peut s'agir d'un jogging léger, d'une marche rapide ou encore d'une marche lente.

Après avoir terminé l'activité en aérobic, il faudra vous étirer. Les étirements axés sur la flexibilité sont très efficaces pour la récupération.

COMMENT UTILISER CE GUIDE

- Poursuivez chaque étirement pendant **au moins 30 secondes**.
- **Étirez les deux côtés** – si vous étirez le muscle de l'épaule droite, étirez le muscle de l'épaule gauche !
- Les étirements doivent être effectués avec un **léger inconfort**, mais ne doivent pas être douloureux.

Étirement des mollets



INSTRUCTIONS

- Tenez-vous debout face au mur. Mettez vos mains contre le mur, à hauteur des épaules.
- Mettez un pied devant l'autre.
- Pliez les coudes et penchez-vous vers le mur. Vous sentirez un étirement dans vos mollets.
- Gardez votre genou droit et vos hanches vers l'avant. Assurez-vous que votre talon demeure au sol.
- Changez de pied et répétez l'étirement.

Étirement croisé des épaules

INSTRUCTIONS

- Croisez votre bras gauche sur votre poitrine en pliant légèrement le coude. Veillez à garder votre épaule gauche basse et loin de votre oreille.
- Placez votre main droite sur le dos de votre bras gauche, juste au-dessus du coude. Tirez votre bras gauche vers votre poitrine jusqu'à ce que vous sentiez un étirement. Répétez l'exercice avec votre bras droit.



Flexion du cou et étirement

INSTRUCTIONS

- Asseyez-vous ou tenez-vous debout, la tête haute et regardez vers l'avant.
- **Flexion** : Abaissez lentement votre menton vers votre poitrine et regardez vers le bas. Maintenez la position pendant quelques secondes pour revenir à la position de départ.
- **Extension** : Inclinez lentement la tête en arrière et regardez vers le ciel. Maintenez la position pendant quelques secondes pour revenir à la position de départ.
- Revenez à la position de départ et répétez chaque mouvement en déplaçant lentement la tête de bas en haut.



FLEXION



EXTENSION

Étirement des quadriceps

INSTRUCTIONS

- Tenez-vous droit et transférez votre poids sur votre jambe droite.
- Soulevez votre pied gauche et maintenez-le avec votre main gauche. Vous pouvez poser votre main droite sur une surface stable, comme le dossier d'une chaise ou un mur, pour vous aider à vous équilibrer.
- Tirez votre pied gauche vers votre corps jusqu'à ce que vous sentiez un étirement à l'arrière de votre jambe gauche.
- Changez de jambe et répétez l'étirement sur votre jambe droite.

REMARQUE : Vous pouvez également faire cet étirement allongé.



Étirement du bas du dos

INSTRUCTIONS

- Tenez-vous droit et entrelacez vos doigts, les paumes tournées vers l'extérieur.
- Étirez vos bras devant vous au niveau des épaules.
- Tendez-les de sorte à sentir le haut du dos s'étirer. Abaissez votre menton vers votre poitrine et regardez vers le bas.



Étirement des triceps

INSTRUCTIONS

- Tenez-vous debout ou asseyez-vous bien droit avec le bras gauche près de l'oreille. Pliez votre coude afin que votre main touche votre dos.
- Tendez votre bras droit au-dessus de votre tête. Saisissez votre coude gauche avec votre main droite. Tirez votre bras gauche encore plus près de votre oreille. Vous devez sentir un étirement dans la partie supérieure du bras gauche.
- Répétez l'étirement avec votre bras droit près de votre oreille et votre bras gauche qui saisit votre coude droit.



Flexion du poignet et étirement



FLEXION

INSTRUCTIONS

- Asseyez-vous ou tenez-vous debout, la tête haute et regardez vers l'avant.
- **Extension** : Tournez votre paume vers le sol. Avec l'autre main, tirez votre main vers le sol.
- **Flexion** : Tournez votre paume vers le plafond. Utilisez l'autre main pour tirer vos doigts vers le sol.
- Changez de bras et répétez les deux étirements.



EXTENSION

Avantages de la récupération

Une bonne récupération est tout aussi importante qu'un bon échauffement. Une bonne récupération **permet au corps de retourner progressivement à un état de repos.**

Avantages physiques et mentaux

- Diminuer la fréquence cardiaque
- Diminuer le rythme respiratoire
- Diminuer la température corporelle et des muscles
- Faire revenir le débit sanguin depuis les muscles actifs
- à son niveau au repos
- Diminuer la douleur musculaire
- Améliorer la souplesse
- Augmenter le niveau de récupération suite à l'exercice
- Favoriser la relaxation